

## أثر برنامج تدريبي على التوازن والاتزان في رياضة الجمباز (الفني) بحث تجريبي على جمبازيات الفريق الوطني

من إعداد : أ/ إدريس خوجة محمد رضا جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

### الملخص:

تعتبر البرامج التدريبية أحد عناصر التدريب كما أنها أحد الأركان الأساسية له، وحتى تكتمل البنية الأساسية لعملية التدريب والتعليم والاعتماد على مبدأ التدريب الفعال لا بد من الاهتمام بتوظيف هذه البرامج كأسس علمية في عملية التدريب باعتبارها توفر ظروف جديدة ومختلفة حسب نوع وهدف البرنامج المستخدم، وتساهم بشكل كبير في خلق وإيجاد الواقع الذي يقود للتواصل إلى مجموعة من الأهداف لها علاقة بالأداء المهاري وجزء آخر له علاقة باتساع نطاق دور الجمبازية في كل برنامج من برامج التدريب فتكامل الجمبازية يأتي من تكامل شخصيتها التي تكون متزنة وحسن إعدادها وحتى تصل إلى الهدف يكون من الواجب إتباع طرق وأساليب علمية حديثة تؤدي إلى بلوغ الهدف، وعلى هذا جاءت هذه الرسالة، على التوازن والاتزان، تصنيفها ودورها في الإنجاز بالتحليل والشرح وكيف يتم تدريبهما، بعد دراسة أولية لواقع عملية التدريب للجمباز في بلادنا ومن ثمة بنينا مشكلة البحث، أما البرنامج التدريبي المقترح بالتحليل والشرح (للماكر وسيكل) (والميز وسيكل) "1" و"2" (والميكروسيكلات) "8" والوحدات التدريبية. وبغية التحقق من فروض البحث اعتمدنا في بحثنا على المنهج التجريبي، حيث طبقنا التجربة على عينة ذات مستوى عالٍ "منتمية إلى" الفريق الوطني "اختيرت بطريقة مقصودة وعددها "7" جمبازيات ناشئات وقد استخدمت المجموعة برنامج تدريبي مقترح على التوازن والاتزان دامت التجربة شهرين في قاعة تدريب الجمباز بسعيدة وتحت إشراف المدرب الوطني للإناث في الجمباز وعلى اثر هذه التجربة تم جمع النتائج، وبعد المعالجة الإحصائية وتحليل هذه النتائج استنتجنا أن استخدام برنامج تدريبي له أثر إيجابي في تحسين التوازن والاتزان وضرورة إدخالهما في الحصص التدريبية لضمان مستوى أفضل نظرا لأهميتها في الرفع من درجات الجمبازيات على مختلف الأجهزة

الكلمات الأساسية: التوازن، الاتزان، البرنامج التدريبي

## L'impact du programme d'entrainement sur l'équilibre et l'acte d'équilibre dans le sport gymnastique « féminine »

### Résumé:

L'utilisation du programme d'entrainement dans l'opération d'entrainement explique l'éloignement du travail aléatoire qui aide a comprendre l'opération d'entrainement et son influence sur l'opération d'apprentissage et dans le but d'utilisé des programme d'entrainement scientifique et ce choix du style adéquat dans la réalisation des performances d'entrainement il est judicieux d'avoir un aspect scientifique approprie aux développements récent afin d'atteindre un haut niveau dans une contre durée et moine d'efforts cette application doit être mené d'une étude analyse et de large connaissance et compréhension dans le domaine

L'étude se base sur avoir l'influence d'un programme d'entrainements sur l'équilibre et l'acte d'équilibre

A fin d'attendre les objectifs on contre dans notre travail sur la méthode experimenter et pratique d'expérience sur un échantillon d'un niveau élève parce que les deux facteurs influent directement sur la note finale du gymnaste dans tous les agrée

On a étudiés l'équilibre et l'acte de l'équilibre ainsi que son rôle dans la réalisation

**Mots clé :** programme d'entrainement . l'équilibre . acte de l'équilibre

### مقدمة البحث :

إن الرياضة في العصر الحديث تسعى إلى النمو والتطور بصفة مستمرة وسبيلها في تحقيق هذا هو التخطيط, فالتخطيط عنصر هام وحيوي من عناصر الرياضة والتخطيط يسعى دائما وراء الأفضل ويلهث وراء الأفكار الجديدة ويحاول تحقيقها والاستفادة منها

1- ويرمي التخطيط إلى وضع أهداف مرئية بطريقة منطقية سواء كانت الأهداف عاجلة مثل الفوز في بطولة محلية أو أهداف متوسطة المدى مثل الاشتراك في دورة أولمبية وتحقيق مراكز متقدمة فيها أو أهداف بعيدة مثل الوصول بأحد ناشئين إلى المرتبة الدولية عموما هذه الأهداف هي التي تحدد ماذا يجب أن نفعل؟ وكيف نصل إليه؟ ومن الذي يفعل؟ وأين نتجه؟ ومتى نفعل؟

ويعرفه جورج تيري GEORGE TORRY بأنه :

وهو الاختيار المرتبط بالحقائق ووضع واستخدام الفروض المتعلقة بالمستقبل عند تصور وتكوين الأنشطة المقترحة التي يعتقد بضرورتها لتحقيق النتائج المنشودة<sup>1</sup>

ولا نغالي إذا قلنا أنه في غياب البرنامج تغيب فاعلية وهدف الخطة وبالتالي التخطيط لها لتحقيق الهدف لأي خطة من الصعب أن يرى أن يرى النور في غياب البرنامج إن عملية تصميم البرامج التدريبية الرياضية ليست بالأمر السهل فهي عملية صعبة تتطلب وجود فرد على مستوى عال من الناحية العلمية والعملية ملما بالعديد من الجوانب لها علاقة بالتربية الرياضية والتدريب الرياضي في نفس الوقت الإمام التام بالعلوم التي لها اتصال

عبد الكريم درويش وليلى تكلا: أصول التخطيط الرياضي مكتبة أنجلو المصرية القاهرة سنة 1988 ص 28<sup>1</sup>

مباشر بعملية تصميم البرامج مثل علم الإدارة حيث أن البرامج جزء من العملية الإدارية وكذا علم التدريب الرياضي فهو قوام العملية الفنية في تصميم البرنامج فالعلاقة بين علم التدريب والبرامج علاقة مباشرة سواء كان ذلك في المحتوى أو التنظيم أو التنفيذ أو التقييم وبنفس الأهمية علم الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية

**إشكالية البحث:**

تعتبر رياضة الجمباز أحد الأنشطة الرياضية الفردية حيث تشترك الجمبازي بمفرده وبالتالي يعتمد على قدراته في انجاز الواجب المهاري على أجهزة الجمباز (أرضي , متوازي , حلق , حصان الحلق , حصان القفز عقله للرجال وأجهزة (المتوازيين مختلفي الارتفاع , العارضة , طاولة القفز,أرضي ) للإناث أو ممارسة الجمباز الإيقاعي أو الأكروبات ومن خلال التدريب يتمكن الجمبازية مثلا أن يقارن أداءه بمستوى أداء جمبازية أخرى وعلى ذلك يكون تقويم النتائج في رياضة الجمباز من خلال المنافسات طبقا للبرامج الموضوعه .

وبناء على الخبرة العلمية في ميدان التدريب والملاحظات التي أخذناها حول [الأخطاء التي مازالت تعاني الجمبازية والتي لها علاقة مباشرة بدرجة النهائية على كل الأجهزة هي التوازن والاتزان كأكبر خطأ يقع فيه الجمبازية سواء المبتدأ أو المتقدم وهذا ما تؤكدته الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها ونظرا لأهمية الموضوع باعتبار أن المشكلة المحصورة في التوازن والاتزان القضاء عليها يعني بالدرجة الأولى ارتقاء مستوى الجمبازي في الجزائر إلى الأحسن على المستوى القاري والدولي ,ومقابلة شخصية مع مدربي الفريق الوطني<sup>1</sup> لهم كفاءة عالية في مجال التدريب في رياضة الجمباز الذين أكدوا

لنا أن التوازن والاتزان يختلف كل واحد منهما عن الآخر ولهما دور كبير في الرفع من مستوى الجمبازية إذا ما تحكمت فيهما

فلاحظنا من خلال المقابلات أنهم يجزمون على الاختلاف بين التوازن والاتزان لكنهم لا يستطيعون تشخيص كل واحد منهما وعلى هذا فهم يعتمدون في عملهم على خبرتهم العملية وأساليبهم التقليدية فلا يدرجون التوازن والاتزان في برامجهم التدريبية

وعلى هذا الضوء يطرح الباحث السؤال الرئيسي التالي :

ماهو أثر برنامج تدريبي مقترح على التوازن والاتزان والعلاقة بينهما في رياضة الجمباز الفني إناث وفي ضوء هذا السؤال الرئيسي نطرح جملة من الأسئلة الفرعية :

ماهو أثر برنامج تدريبي مقترح على التوازن والاتزان في رياضة الجمباز الفني (إناث)

ماهي العلاقة بين الاتزان والتوازن ؟

أسماء المدربين: براشدي الحاج أحمد :مستشار في الرياضة – مدرب الفريق الوطني جمباز فني إناث وحكم دولي<sup>1</sup>

- بن جلول محمد تقني سامي في الرياضة – مدير منهجي وإداري جمباز فني وحكم وطني

- بن زاي أعمر: تقني سامي في الرياضة – مدير منهجي وتقني – حكم وطني

**أهداف البحث:**

مهدف من خلال البحث إلى مايلي :

**المهدف الرئيسي:**

معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح على التوازن والاتزان والعلاقة بينهما في رياضة الجمباز الفني إناث ولتحقيق هذا المهدف نطرح جملة من الأهداف الفرعية:

معرفة أثر برنامج تدريبي مقترح على الاتزان والتوازن في رياضة الجمباز الفني (إناث)  
معرفة نوع العلاقة بين التوازن والاتزان

**فرضيات البحث:**

الفرضية الرئيسية: انطلاقا من طرحنا لمشكلة البحث يمكن صياغة الفرضية الرئيسية على النحو التالي  
يؤثر البرنامج التدريبي المقترح ايجابيا على التوازن والاتزان كما أن العلاقة بينهما قوية في رياضة الجمباز الفني  
إناث

ومن خلال هذه الفرضية نطرح الفرضيات الفرعية التالية:

يؤدي البرنامج التدريبي المقترح إلى تحسين التوازن في رياضة الجمباز الفني إناث  
العلاقة بين التوازن والاتزان هي علاقة طردية ايجابية قوية

**أهمية البحث:**

ضرورة استخدام البرامج التدريبية المقننة و المبنية على الأسس العلمية وذلك للابتعاد عن العشوائية لأن المهدف الأساسي يكمن في الارتقاء بالمستوى وليس الاكتساب فقط أو محاولة المحافظة عليه كما ينص التدريب الحديث بالإضافة إلى التشخيص الجيد للاتزان والتوازن وإدراجهما في البرامج التدريبية باستخدام حصص تدريبية مع الأخذ بعين الاعتبار النواحي الفنية للأداء الحركي لأن التوازن والاتزان ارتبطتما بالأداء الحركي سواء في الفراغ أو بوجود ارتكاز يؤثر مباشرة في الدرجة النهائية للجمبازي

**مصطلحات البحث:**

**البرنامج التدريبي:** هو عبارة عن الخطوات التنفيذية لعملية التخطيط لخطة صممت سلفا مابين ميعاد الابتداء وميعاد الانتهاء لكل عملية تقرر تنفيذها وما يتطلبه ذلك التنفيذ من توزيع زمني وطرق تنفيذ وإمكانات لتحقيق أهداف الخطة .

**التوازن:** يعني أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والعصبية كما أنه يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد سواء كان ذلك باستخدام البصر أو بدونه عصبيا وذهنيا

**الاتزان:** يعني أنه قدرة الفرد على تحديد وضع الرأس بالنسبة للجسم وإيصال هذه الإشارة بسرعة إلى الجهاز العصبي وبالتالي حركة الرأس يمكن ترجمتها إلى نبضات عصبية تتوجه إلى المخ

**الخطة طويلة المدى** :تعتبر الخطة طويلة المدى من القواعد الهامة لتطوير الجمبازي على مدى سنوات محددة أذناها 04 سنوات وهي تضم المدرب والجمبازي وطرق العمل لتحقيق الأهداف

**الخطة السنوية** :تعتبر المحور الأساسي لعمل المدرب وعلى هذا الأساس يكون تقسيم البرامج التدريبية السنوية الى دوائر ومراحل على النحو الآتي :

أ - مرحلة الإعداد العام

ب- مرحلة الإعداد الخاص (الأساسيات)

ج- مرحلة المنافسات

د- المرحلة الانتقالية

وبدورها الخطة السنوية تتكون من :

### ❖ الخطة المرحلية (السماكروسيكل) **macro – cycle**

يتكون من شهرين تدريب يفصل بينهما أسبوع للاسترجاع وغالبا ما يضم فترة الإعداد العام أو فترة الإعداد الخاص

### ❖ الخطة الجزئية (الشهرية) الميز وسيكل **méso – cycle**

هو تجمع لعدة أسابيع وعددها 04 لها أهداف مشتركة على الرياضي تحقيقها وهو تسلسل لأسبوعين أو ثلاثة أسابيع ذات أهداف متتابعة وأسبوع للاسترجاع

### ❖ الخطة الأسبوعية: الميكروسيكل " **micro – cycle**

تتمثل في تنظيم المثلة لعدة وحدات تدريبية بصفة منطقية ومرتبة وهذا التنظيم في الأزمنة يمكن أن يتكرر ليعطي خطة تدريبية تسمى الميز وسيكل (متوسط) أو ماكروسيكل (كبير) وتتراوح مدتها من مدتها من 4 أيام إلى 14 يوما ولكن المدة المعمول بها هي 07 أيام إلى 14 يوما ولكن المدة المعمول بها هي 07 أيام "أسبوع"

### الدراسات المشابهة:

دراسة يحيى محمد أحمد الجمل<sup>1</sup>: أجريت هذه الدراسة بنادي التوفيقية الرياضي للجمباز الفني (ذكور) -القاهرة مصر -سنة 1979 موضوعها: تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين وتنمية الاتزان لمهارة الوقوف على اليدين في رياضة الجمباز

**أهداف الدراسة** : دراسة تأثير برنامج تدريبي مقترح لتحسين وتنمية الاتزان لمهارة الوقوف على اليدين في رياضة الجمباز

3 الدكتور يحيى محمد أحمد الجمل: كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان 1979

4 ريسات مجيد خريبط: موسوعة القياس والاختبار في التربية البدنية والرياضية دار النشر جامعة البصرة، ص 185

عينة الدراسة : جرت هذه الدراسة على عينة بلغت 6 جمبازيين "ذكور" الناشئين من نادي التوفيقية الرياضي بمصر.

**أدوات الدراسة:** استعملت ثلاث اختبارات الاتزان (بورتيسكفا , بريوك , الدحرجات )

**منهج البحث:** استخدم المنهج التجريبي للمجموعة الواحدة

**تنفيذ تجربة دراسية:** تمت إجراءات البرنامج التدريبي والقياسات بنادي التوفيقية الرياضي استغرقت مدة البرنامج 9 أسابيع من 1979/01/04 إلى 1979/03/15 ثلاث وحدات تدريبية استغرقت الوحدة التدريبية 25

دقيقة أجري قياس قبلي وآخر مرحلي بعد ثلاث أسابيع ثم أجري قياس بعدي في نهاية المدة

**أهم نتائج البحث الدراسة:** توصل الباحث إلى أنه توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الثاني (البعدي)

**منهج البحث:** استخدم الباحث المنهج التجريبي هو الأكثر ملائمة

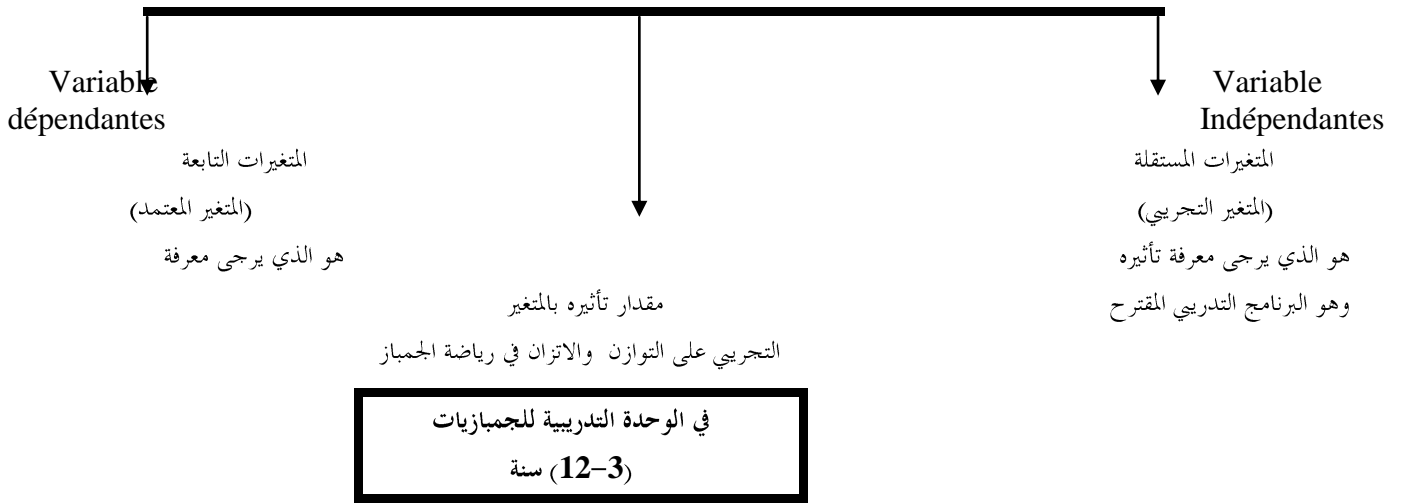
تم اختيار عينة البحث بطريقة مقصودة تكونت من الجمبازيات المنتميات الى نادي مولودية سعيدة , ويتقمنص الألوان الوطنية لمن مشاركات عربية وافريقية وبلغ عددهن 07 جمبازيات عينة متجانسة من حيث الطول والوزن والسن وعدد سنوات التدريب

**أدوات البحث :**

**الملاحظة :**

- المقابلات الشخصية :أستاذة ودكاترة ,الفريق المشرف على التدريب
- المصادر والمراجع : كتب مجلات ,أفلام تحليلية باللغتين العربية و الأجنبية
- الاختبارات : من أجل قياس التوازن والاتزان في الجمباز
- اختبارات الاتزان :بروتسكفا بريوك الدحرجات
- اختبارات التوازن :الشكل الثماني ,الوقوف بالقدم الطويلة ,التوازن المقلوب<sup>1</sup>

## متغيرات البحث



الأسس العلمية للاختبارات : حتى تكون الاختبارات التي وضعت ذات مصداقية ودلالة وتقيس ما وضعت من أجله ينبغي مراعاة الشروط والأسس العلمية التالية :

ثبات الاختبار :

قام الباحث باختبارات أولية وهذا من أجل حساب معامل الثبات لكل اختبار بطريقة (اختيار-إعادة اختيار) حيث طبقت الاختبارات على عينة من نادي مولودية سعيدة سن ( 09-12) سنة تم اختيارها بطريقة عشوائية من مجتمع البحث عن طريق السحب وهذا حسب التواريخ التالية :  
سبع 7 ناشئات من نادي مولودية سعيدة يوم 16 ديسمبر 2008  
وأعيد الاختبار على نفس العينة بعد أسبوع أي يوم 23 ديسمبر 2008

## الجدول رقم 1: يبين ثبات اختبارات الاتزان والتوازن

الاختبار(ر)	معامل ثبات	قيمة الحدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	حجم العينة	الاختبارات
0.87	0.83	0.01	6	7	الاتزان	بروتسكفا
0.86						بريوك
0.90						الدحرجات
0.93						قدم يمني
0.91					قدم يسرى	الثابت
0.85					الأمام	الحركي
0.87					الخلف	
0.96						المقلوب

يعد حساب معامل الارتباط بيرسون وجد محصورا بين 0.87 و 0.96 وبعدهما قمنا بالكشف في جدول دلالات الارتباط لمعرفة ثبات الاختبارات عند درجة الحرية (ن-1) وبمستوى دلالة 0.01 تبين لنا أن الاختبار يمتاز بدرجة عالية لأن معامل الثبات المحسوب أكبر من الجدولية والتي تساوي 0.83

## صدق الاختبار :

صدق التمايز : قمنا بتطبيق الاختبارات على مجموعتين إحداهما ممارسة من الناشئات من نادي مولودية سعيدة وعددهن 07 وأخرى من الناشئات من نادي مولودية سعيدة مبتدئات في الجمباز وعددهن 07 من مجتمع البحث وأبعدن من العينة الأساسية وهذا من أجل التأكد من قدرة الاختبارات على التمييز بين المستويات المختلفة

يشير الجدول على وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.01 في جميع الاختبارات للاتزان والتوازن في رياضة الجمباز مما يؤكد على صلاحيتها للتطبيق نظرا لوضوح التمايز بين المجموعتين المتضادتين في المستوى مما يدل على صدق الاختبارات



الجدول رقم 02 ينقل الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لصدق تمايز الاختبارات

نوع الفرق	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	عدد العينة	ناشئات ممارسات		مبتدئات غير ممارسات			
						ع	س	ع	س		
دال		2.68	0.01	12	14	5.30	18.63	4.00	17.71	بروتسكفا	الاتزان
دال	4.88					1.19	4.14	1.70	2.60	بريوك	
دال	3.31					2.35	4.68	1.21	1.00	الدحرجات	
دال	3.98					30.15	90.71	40.79	50.55	قدم يعني	
دال	3.34					33.18	87.11	40.13	48.23	قدم يسرى	الثابت
دال	3.73					1.21	1.42	3.29	0.25	الأمام	الحركي
دال	2.71					1.11	1.49	4.68	1.13	الخلف	
دال	2.79					15.80	71.83	7.46	56.28	المقلوب	
دال	4.42										

موضوعية الاختبارات: الموضوعية تعني عدم التأثر الاختبارات بتغيير المحكمين وأن الاختيار يعطي نفس النتائج مهما القائم بالتحكيم

ويذكر محمد صبحي حسانين : أن الثبات يعني موضوعية أي أن الفرد يحصل على نفس الدرجة لو اختلف المحكمين<sup>1</sup>

إن مجموعة الاختبارات المستخدمة في بحثنا مفهومة وسهلة وواضحة خاصة أن المختبرين عينة البحث تلقوا شرحا شاملا لأهداف الاختبارات ومواصفاتها وشروطها كما أجبنا على كل التساؤلات التي أثارها المختبرون قبل تطبيق الاختبارات بالإضافة إلى أن الاختبارات واضحة غير غامضة بالنسبة للمقيم والمختبر هذا ما يجعلها غير قابلة للتأويل كما أن الباحث قد أشرف على الاختبارات بمساعدة فؤيق عمل ولهذا فان الاختبارات التي طبقناها تتميز بالموضوعية نتيجة لعدم تدخل المشرف في نتائجها

البرنامج التدريبي:

تم إجراء التجربة في الفترة الزمنية من 1 جانفي 2008 إلى غاية 30 أفريل 2008 وكان مايلي :

محمد صبحي حسانين : كرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية القاهرة 1987 ص 87<sup>1</sup>

- الاختبار القبلي الأول يوم 1 جانفي 2008

- بداية العمل الميداني 1 مارس 2008

- الاختبار البعدي الثاني يوم 01 ماي 2008

وبناء على هذه الصواريخ التي تحددت بإشراف مدرب الفريق وهذا تماشيا مع برامجه الفقيرة وطويلة المدى

وأهدافه وعليه تم تحديد الصواريخ المناسبة لبرامج عمله وبرمجة الاتحادية للبطولات الوطنية الجهوية الدولية

وبعد التشاور مع المشرف توصلنا إلى تحديد البرنامج التدريبي المقترح إلى شهرين من التدريب -2 méso

cycles بداية من يوم 1 مارس 2008 إلى غاية 30 أفريل 2008 وهي الفترة التي تزامن في البرنامج

التدريبي السنوي للمدرب فترة الإعداد البدني الخاص رقم 02 باعتبار أن شهر ماي هو شهر المنافسة 02

والتي تكون عادة البطولة الوطنية في نهاية الشهر وعليه كان البرنامج التدريبي المقترح يحتوي على مايلي :

فترة الإعداد البدني الخاص رقم 02	}	2 ميزوسيكل
PPS (2)		8 ميكروسيكل
من البرنامج السنوي المتبع من طرف المدرب		32 وحدة تدريبية

من 1 مارس 2008 إلى غاية 30 أفريل 2008

تمت التجربة في قاعة التدريب النادي للإناث الوحيدة على مستوى الولاية

تمت التجربة على سبع جمبازيات ينتمين إلى الفريق الوطني جمباز فني إناث

الجدول رقم 04 مقارنة بين نتائج الاختبار القبلي والبعدى للاتزان والتوازن

الاختبار	القبلي		البعدى		عدد العينات	درجة الحرية ن-1	مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع						
بروتسك فا	س	ع	س	ع	7	6	0.50	2.447	4.99	دال
	19.71	3.99	29.14	5.34						
بريوك	3.71	1.89	5.14	1.21	7	6	0.50	2.447	3.33	دال
الدحرجات	1.00	1.41	5.86	2.54						
شكل ثنائي	4.29	1.89	3.43	1.27	7	6	0.50	2.447	2.85	دال
	0.29	0.76	1.34	1.40						
القدم الطويلة	70.57	72.38	178.71	66.31	7	6	0.50	2.447	4.43	دال
	178.43	105.79	271.41	63.15						
التوازن المقلوب			7.36	14.60	7	6	0.50	2.447	4.72	دال

الجدول الرابع يوضح مقارنة بين الاختبار القبلي والبعدى عند مجموعة في اختبارات الاتزان والتوازن عند

جهازيات الفريق الوطني

إن الفرق بين الاختبارات الأولى والثانية هي فروق ذات دلالة إحصائية (معنوية) حيث بلغت

(ت) المحسوبة أكبر من قيمة (ت) الجدولية المقدره ب (2.44) عند مستوى الدلالة (0.05)

ودرجة الحرية (6) مما يدل على أن الفرق بين الاختبارات دال إحصائيا وهو لصالح الاختبارات البعدية وعليه

يمكن أن نستنتج أن جميع المجموعة التي خضعت للبرنامج التدريبي حققت تقدما وفروقا ذات دلالة إحصائية في

كل الاختبارات

مناقشة الفرضيات :

مناقشة الفرضية الأولى :

إن نتائج التي توصلت إليها الدراسة تثبت صحة فرضية البحث الأولى ذلك أن الفروق بين المتوسطات

الحسابية لاختبار القبلي والاختبار البعدى هي فروق دالة إحصائية لصالح الاختبار البعدى عند كل مجموعة

البحث التي أجريت عليها التجربة فاستخدام البرنامج التدريبي قد أثر ايجابيا في تحسين الاتزان والتوازن

عند الجمبازيات وخاصة الإناث وهذا نظرا لوجود جهاز من الأجهزة الأربعة هو جهاز عارضة التوازن والتي تتطلب حل مهارتها درجة كبيرة من التوازن في الأداء وبطبيعة الحال كذلك بعد الأداء فيرى الباحث ضرورة معرفة المدربين على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة أن يكون الفرد لديه القدرة على الاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية والناحية العصبية<sup>1</sup> والتوازن يتطلب القدرة على الإحساس بالمكان والأبعاد وذلك باستخدام البصر أو بدونه عصبيا وذهنيا فالحركة التي تقوم بها الجمبازية من مشي وجري وثب.... الخ فوق عارضة التوازن أو الوقوف على مشط أحد القدمين بالإضافة إلى أو ضاع الارتكاز بمهارة الوقوف على اليدين كلها تتطلب عملية تأثر كبيرة بين الجهاز العضلي والعصبي ومما سبق يتضح مدى ارتباط التوازن بالتوافق العضلي<sup>2</sup> والعصبي ولقد دلت العديد من الدراسات التي قام بها لافوز وسميث على أن التدريب يؤدي إلى تطوير التوازن بصورة ملموسة وله دور كبير في تنميته والأكثر من هذا أكد سينشر أن التوازن يتحسن بزيادة العمر بين 11 إلى 16 سنة<sup>3</sup> إضافة إلى الإحساس بوضع الرأس وحركته يرجع ولو جزئيا إلى التنبيهات العصبية التي تتدفق مباشرة من أعضاء الاستقبال الدهليزية إلى المخ ويعتمد الاتزان على أحاسيس متعددة تصدر من الجلد والعضلات والعينين ومن جزء من الأذن الداخلية الجزء التيهي يسمى بالقنوات الهلالية وهي التي تساهم بجزء أكبر في الاتزان وعلى ذلك فإن دوران أو لف جسم الجمبازية السريع والمفاجئ حول المحور العرضي أو الطولي يساعد على خلق الشعور الزائد الناتج عن حركة السائل الأذن الداخلية ولكن باستمرار التدريب يضمحل هذا الشعور إضافة إلى عامل النظر على الأعلى سيساعد على الاتزان بعد الحركة المفاجئة وذلك عند تثبيته ويسهل السيطرة على أوضاع الجسم أثناء الأداء وبعد الأداء وهذه المفاهيم إذا استوعبها المدرب يستطيع توظيفها في برامجه التدريبية حتى يتمكن من تنمية وتحسين الاتزان والتوازن عليه الرفع من المستوى

مناقشة الفرضية الثانية

العلاقة بين التوازن والاتزان هي علاقة طردية ومن خلال الدراسة الإحصائية ثبت أنه هناك علاقة طردية بين التوازن والاتزان أي أنه كلما زاد التوازن زاد الاتزان عند الجمبازية والعكس صحيح ومما يتبين تظهر لنا جليا العلاقة الموجودة بين التوازن والاتزان ومن الأفضل أن تكون البرامج التدريبية التي يستخدمها المدربون في عملياتهم التدريبية تحتوي على التوازن والاتزان معا وهذا بالنظر إلى ارتباطهما الوثيق

<sup>1</sup> Jacques legnet. Action motrices en gymnastique sportive p 86

<sup>2</sup> ريسان مجيد خريبط : موسوعة القياس والاختبار. ص:185

<sup>3</sup> Philippe, hostal, gymnastique aux agrès, entrainement primaire ; p102

والايجابي والذي يتجلى في أداء الجمبازيات للحركات الأرضية أو لعارضة التوازن أو لعارضتين مختلفتي الارتفاع وحصان الففز كل من هذه الأجهزة يتطلب توازن واترن في معظم المهارات إضافة إلى عاملي النظر والإحساس الحركي فمجدها مشتركين بين التوازن والاتزان لذا فارتباطهما ببعض وتحسينهما يؤدي حتما إلى أداء قياسي ممتاز على كل الأجهزة وهذا ما أثبتته دراسة سكوت Scott بوجود علاقة عالية بين التوازن والاتزان مما جعله يوصي بضرورة أن تتضمن أي بطارية حركية اختبارات للتوازن والاتزان

### الاستنتاجات:

من خلال التجربة التي قمنا بها في ضوء النتائج التي تمت معالجتها إحصائيا ثم التوصل إلى مايلي :

- ❖ إن استخدام البرنامج التدريبي قد أثر ايجابيا في تحسين التوازن والاتزان عند جمبازيات
- ❖ إن الفرق بين الاختبارات القبليّة والبعدية دالة إحصائيا وهو لصالح البعدية عند كل جمبازيات
- ❖ والعلاقة الارتباطية بين التوازن والاتزان ونوع العلاقة كان طرديا ايجابيا أي كلما زاد التوازن زاد الاتزان والعكس صحيح
- ❖ إن البرنامج التدريبي له فعالية كبيرة في تحسين التوازن والاتزان وضرورة تشخيص كل منهما في عملية التدريب وهذا نظرا لأن الاتزان يمحصر في حركة الرأس ودوران الجسم في الفراغ أما التوازن فهو المحافظة على ثبات الجسم وارتباطهما في كل حركات الجمباز على الأجهزة الأربعة

### التوصيات:

بغية الاستفادة في التغيير الضروري من واقع التدريب المعاش وتحسينه نريد إيراد التوصيات التالية

- ❖ ضرورة استخدام البرامج التدريبية لتحسين التوازن والاتزان في رياضة الجمباز
- ❖ استخدام حصص تدريبية في مختلف المراحل التدريبية للاتزان والتوازن مع الأخذ في الاعتبار النواحي الفنية للأداء الحركي
- ❖ ضرورة استعمال طرق تدريبية حديثة عند تعليم مهارات معقدة لأنه يعطي للجمبازية فرصه كبيرة لتحليل الحركة والقدرة على التركيز معها والتعامل مع تفاصيلها
- ❖ ضرورة اعتماد المدربين في تعليم المهارات على التنمية وتحسين التوازن والاتزان بشكل عام لارتباطهما بمستوى الأداء الحركي في معظم مهارات الجمباز
- ❖ يجب توفير الوسائل الحديثة والضرورية التي تتطلبها أساليب التدريب كوسائل الإيضاح الحية وكذلك الوسائل السمعية البصرية أثناء وحدات التدريب العلمية
- ❖ إجراء دورات تكوينية للمدربين المهتمين وندوات ومؤتمرات يشرف عليها أساتذة باحثون ومختصون وذلك لإبراز وتوضيح المستجدات في مجال التدريب تماشيا مع التطورات
- ❖ توفير المراجع والمصادر في مجال طرق تدريب في رياضة الجمباز خاصة في مختلف المكاتب

- ❖ تشجيع الطلبة والباحثين بالمدارس وأقسام التربية البدنية والرياضية بعمل بحوث خاصة على التوازن والاتزان لمعظم مهارات الجمباز على مختلف الأجهزة ذكور وإناث
- ❖ إجراء بحوث تجريبية مشابهة تتضمن العلاقة بين الاتزان والتوازن في مراحل سنوية متقدمة
- ❖ القيام ببحوث مشابهة وتأثير البرامج التدريبية في فعاليات أخرى وجوانب تطويرية

### قائمة المصادر والمراجع:

#### قائمة المصادر باللغة العربية :

- أبو العلا عبد الفتاح/ التدريب الرياضي 2003 الطبعة الأولى -مدينة نصر الله
- أبو العلا عبد الفتاح ، زكية أحمد/ دراسات في اللسانيات التطبيقية حقل تعليمات اللغات -ديوان المطبوعات الجامعية
- أسامة مصطفى رياض /الطب الرياضي وإعداد المنتخبات 1998 المملكة العربية السعودية
- الزروق مصباح سنوسي/ تركيب جسم الإنسان ووظائفه ط 7 جامعة الفاتح 1991
- بهاء الدين ابراهيم سلامة/التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي دار الفكر العربي القاهرة
- طاهر سعد الله/علاقة القدرة على التفكير الابتكاري الدراسي
- طلحت حسام الدين /ميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية .دار الفكر العربي
- صلاح مصطفى الغول / مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية
- يوري فورلوف / العمل والمخ ترجمة شكري عازر
- د.يحيى محمد أحمد الحمل / كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان 1979
- 11 كارل كنيدي /أمراض الأسنان 2003 ترجمة أحمد حافظي موسى .أحمد فتحي الزيات .مركز كتب الشرق الأوسط
- كمال درويش .محمد عثمان / العمل البدني والتكيف مؤتمر دولي البحرين 1992
- محمد حسن العلوي/تدريب ومنافسات الطبعة السابعة.دار المعارف .القاهرة
- عادل عبد البصير /التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق دار الكاتب الحديث
- عبد الكريم درويش .ليلي تكلا /أصول التخطيط الرياضي مكتبة أنجلو مصرية القاهرة 1988
- عبد الحميد شرف /التخطيط في التربية الرياضية.ط1.مركز كتاب للنشر القاهرة 1997
- عمار بجوش .محمود ذنبيات /مناهج البحث العلمي وطرق البحث
- فاروق عبد الوهاب / التدريب في الجو الحار المركز العلمي الأولي العالمي القاهرة
- قاسم الحسن الحسين إيمان شاكر/ طرق البحث العلمي في التحليل الحركي كلية التربية البدنية
- حسن سيد معوض التقويم في التدريب الرياضي .دار المعارف مصر

- زكية أحمد فتحي / فسيولوجية التدريب الرياضي .جامعة حلوان
- زكية أحمد فتحي / مبادئ علم وظائف الأعضاء 2000 دار الفكر العربي .القاهرة

## قائمة المراجع باللغة الفرنسية:

- 1 AKITOMO /gymnastique
- 2 Arthur .c.guyton / traite de physiologie médical. Département de physiologie et de biophysique .traduit par : j. gantier université de Montréal
- 3A.domrat/ nouveau Larousse médical .faculté de médecine. Paris
- 4 Claude piard/ fondements de la gymnastique année 2002
- 5 fédérations françaises de gymnastique mémento de l'entraîneur
- 6 James g-Hay /biomécanique des techniques sportives
- 7 Karl-koch /gymnastique à l'école primaire
- 8 lematné (g) psychologie social et expérimental .paris .1969 lemain (j-m)
- 9 Michel bourgeois/ gymnastique sportif
- 10 Philipe hostal/ gymnastique au agréé